

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [32]



簡単でも新鮮な野菜を摂ることをお忘れなく!!  
「希望の命水」希釈液に10分程度つけておく。



材料をすべて耐熱容器に入れて、ラップをかける。

### レンジでかんたんパスタ。こりゃうまい!

☆☆ 勤務先で出来たてパスタが食べられる ☆☆

ほんとに画期的! 材料全部耐熱容器に入れて、レンジでチン! アルデンテの仕上がりです。

会社から帰宅して疲れてる日には最高レシピ。

#### 材料 (1人分)

・パスタ	: 100g
・エリンギ	: 2本
・アスパラガス	: 1本
・ベーコン	: 3枚
・にんにく薄切り	: 1かけ分
・水	: 3カップ
・塩	: 小さじ1/4

・仕上げのオリーブオイル	: 大さじ1/2
・仕上げの醤油	: 小さじ2

★ 希望の命水: 20cc (10倍濃縮液: 2cc)

命水ちょこっと  
メモ  
希釈液に  
10分つけておくと  
農薬を74%  
除去!



#### 作り方

- ① エリンギとアスパラガスは斜め切り、ベーコンは細切り、パスタは半分に折っておく。
- ② オリーブオイルとしょうゆ以外の材料をすべて 800ml 前後入る耐熱容器に入れて、ラップをかける。  
レンジで6分~10分チンする (700W では7分位です)。
- ③ 余分なお湯を捨てる (熱いので注意してください)。  
仕上げのオリーブオイルと仕上げの醤油、そして10倍濃縮液 (2cc) をかけてよく混ぜたらできあがり。

#### 【コツ・ポイント】

レンジのワット数によって過熱時間が違います。短めに設定して、途中でパスタを食べてみて、好みの硬さまで過熱してください。仕上げの醤油は、味の濃さを好みで調節してください。

昆布茶やタカのつめを少量入れてもおいしい。



#### カルボナーラも簡単!!

上記と同じ作り方でエリンギとアスパラガスを入れずにレンジでチンしてお湯を捨てたものに、卵の黄身2個とパルメザンチーズ、黒胡椒を加えれば出来上がり。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F  
電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407  
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。